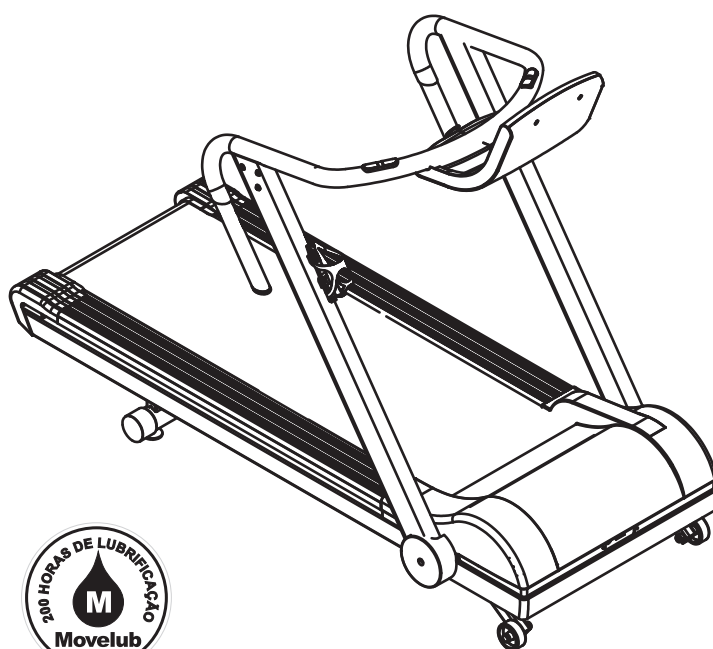
MANUAL DO PROPRIETÁRIO

LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO
GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E FUTURA REFERÊNCIA

ESTEIRA ELÉTRICA
LX-160/LX-160i

Índice

Apresentação 3

Informações importantes sobre segurança

Informações importantes sobre segurança..4
Assistência técnica 7
Limite de peso admissível sobre a esteira 7
Localização da esteira 8
Instruções para aterramento 8
Interruptor liga/desliga 9
Chave de segurança 11
Botão de emergência 11

Conhecendo o equipamento

Esteira LX-160 13
Esteira LX-160i 14

Montagem

Dicas de instalação 16
Verificação de voltagem 16
Ferramentas necessárias para montagem 16
Assistência técnica 17
Desembalando o equipamento 17
Montando o equipamento 18

Recursos da esteira

Deslocamento 23
Monitoramento de freqüência cardíaca 23
Hand grip 23

Módulo eletrônico controlador

LX160

Conhecendo o módulo eletrônico controlador 25
Descrição das funções e operações 26
Quick start 29

LX160i

Conhecendo o módulo eletrônico controlador 30
Descrição das funções e operações 31
Programas 37

Manutenção

Inspeção do equipamento 42
Limpeza do equipamento 42
Longo período sem utilizar o equipamento 42
Lubrificação da lona 43
Ajuste da lona 44

Orientações sobre atividades físicas

A importância da prática de atividades físicas 46
Condicionamento físico 47
Conselhos e dicas 49

Garantia

Garantia 51
Períodos de garantia e cobertura 51
Condições e restrições 52
Condições gerais da garantia 53

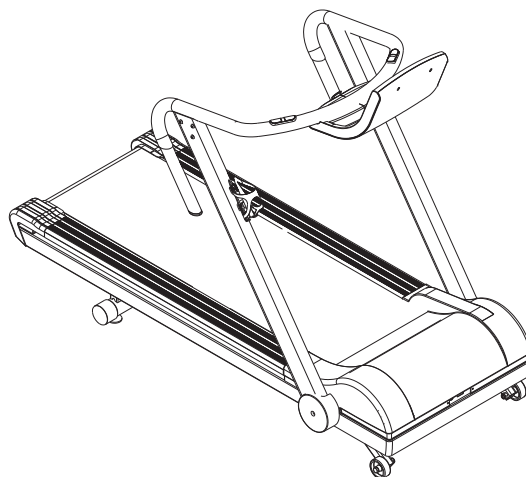
Apresentação

LEIA ESTE MANUAL ANTES DE INSTALAR E UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO

GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E FUTURA REFERÊNCIA

Antes de iniciar qualquer programa de atividade física, ***PROCURE UM MÉDICO*** *para fazer um exame clínico, que determinará se há alguma contra-indicação à prática de exercícios físicos. Só assim você se exercitará com maior tranqüilidade.*

Bem vindo à Brudden da Amazônia Ltda!

Desde 1987 investindo na pesquisa, desenvolvimento e fabricação de equipamentos na área de fitness, a Brudden tornou-se a maior fabricante deste segmento no Brasil e América Latina.
Tendo como objetivo a busca da saúde e bem estar, oferece os melhores equipamentos, materiais e tecnologia, proporcionando assim opções variadas na área de fitness, esportes náuticos, jardinagem e transporte elétrico, para que o usuário sinta-se satisfeito com sua escolha.
Desenvolvidos em parceria com a Escola de Educação Física da USP, seus equipamentos de fitness, da Linha Movement visam servir academias de variados portes, fitness centers, clubes, clínicas, spas, escolas, condomínios e residências.
A Brudden da Amazônia Ltda oferece a maior rede de assistência técnica no segmento, com atualização e ampliação constante da mesma, presente em mais de duzentos pontos de todo o território nacional.
Certamente, adquirir um equipamento Brudden da Amazônia Ltda é uma garantia de satisfação.

Seja bem vindo ao mundo de excelência da Brudden da Amazônia Ltda!

ESTEIRA ELÉTRICA *LX-160/LX-160i*

Informações importantes sobre segurança

Informações importantes sobre segurança

Ao utilizar o equipamento, sempre tome as seguintes precauções básicas:

- LEIA todas as instruções antes de utilizar a esteira. Estas instruções foram escritas para garantir a segurança dos usuários e proteger o equipamento.

- NUNCA se posicione sob a esteira, seja na parte dianteira ou traseira, quando a mesma estiver em funcionamento, para evitar qualquer acidente. NÃO faça exercícios descalço na esteira, nem usando calçados com salto ou solado escorregadio. CERTIFIQUE-SE de que não há pedras presas ao solado do calçado, antes da utilização do equipamento. PROCURE exercitar-se usando calçado apropriado.

- NUNCA saia da esteira em movimento.

- MANTENHA o piso no entorno da esteira sempre seco e limpo, evitando assim escorregões e possíveis tombos. Quando for utilizar a esteira, antes de iniciar o movimento, posicione os pés inteiramente sobre os apoios laterais para então começar a atividade. Desejando sair da mesma, posicione novamente os pés completamente sobre as laterais da esteira, nunca saindo diretamente da lona em movimento.

- Sua esteira possui uma chave de segurança*(somente o modelo LX-160) a qual se retirada do equipamento durante a atividade, pára completamente o funcionamento. Para usufruir deste item de segurança, você deverá prender à sua roupa o clipe (grampo) de fixação do cordão que se encontra ligado à chave de segurança. Caso você se afaste repentinamente do painel do equipamento, seja voluntariamente, ou devido a uma queda causada por qualquer motivo alheio à sua vontade, a segurança será ativada.

- NÃO deixe crianças próximas à esteira quando você estiver se exercitando e mantenha afastadas do equipamento pessoas não familiarizadas com seu funcionamento, estando a esteira em uso ou não;

- Desligue a esteira somente pelo interruptor/chave LIGA/DESLIGA;

- Sugerimos que você SEGURE no corrimão da esteira quando estiver exercitando-se.

-NUNCA deixe crianças brincarem na esteira.

- NÃO manuseie as placas eletrônicas alojadas dentro da carenagem.

- Para reduzir o risco de choque elétrico, desconecte sempre o equipamento da tomada antes de iniciar atividades de manutenção ou limpeza.

-SEMPRE que não estiver usando a esteira, desconecte-a da tomada de força.

-É OBRIGATÓRIA a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada a fim de evitar choques elétricos, queimaduras, fogo ou danos pessoais. O aterramento é importante para o correto funcionamento da esteira.

-No caso de sentir náuseas, falta de ar, dor na cabeça, tremor, dores no peito, PARE imediatamente e procure ajuda médica.

-NÃO use este equipamento sob uso de analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere suas faculdades sensoras, motoras e de julgamento tempo-espacial.

-NÃO ponha a mão entre a lona da esteira e a carenagem quando o equipamento estiver em funcionamento. Há risco de ferimentos graves.

- NÃO exagere, o excesso não trará vantagens e poderá causar lesões.

- Nunca utilize o equipamento se o mesmo tiver sido imerso (parcial ou totalmente) em meio líquido, ter sofrido queda ou dano, apresentar o cabo de alimentação de energia e/ou o plugue de conexão danificado. Ocorrendo quaisquer destes fatos e/ou situações, contate a assistência técnica autorizada.

- Mantenha o cabo de alimentação de energia afastado de superfícies quentes e fontes de calor.

- Não puxe, desloque ou movimente o equipamento através do cabo de alimentação de energia. Desconectar da rede elétrica puxando pelo plug e não pelo cabo.

- Não posicione o cabo de alimentação de energia sob, ao lado ou por cima da esteira, evitando acidentes graves e/ou danos ao equipamento.

- Ocorrendo dano ao cabo de alimentação de energia do equipamento, interrompa imediatamente a utilização deste, substituindo-o por peça original.

- Para conectar ou desconectar o cabo da rede elétrica, coloque o interruptor na posição "DESLIGA".

- Nunca utilizar a esteira em movimento para acrobacias, danças ou brincadeiras, pois a perda do equilíbrio pode acarretar em quedas e ferimentos.

- Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário e perda da garantia.

Quando o equipamento for utilizado para promover atividades que envolvam crianças, pessoas inaptas e/ou inválidas, faz-se necessária uma supervisão constante, próxima e ininterrupta, executada pela pessoa responsável pelo local e pelo equipamento em uso.

- MANTENHA longe de partes móveis da esteira qualquer peça de vestuário solta ou longa, bem como cadarços de calçados e cordames de qualquer tipo.

- NUNCA ande ou corra de costas para o painel de controle. Você poderá sofrer acidentes com possibilidades de ferimentos graves.

- NÃO use acessórios não recomendados pelo fabricante.

- USE o equipamento somente como é recomendado pelo manual do fabricante.

-O LOCAL mais apropriado para se caminhar ou correr na esteira, é um pouco à frente da metade do comprimento da lona.

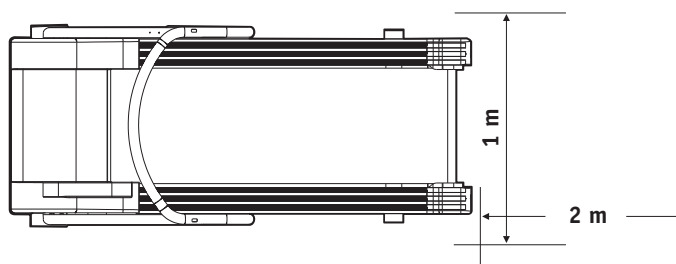
Assistência técnica

Siga as tarefas de manutenção descritas neste manual. Se necessário entre em contato com uma assistência autorizada mais próxima. Para futura referência, anote o modelo da esteira, o número de série e a data da aquisição da mesma, preenchendo os campos no final deste manual.

Limite de peso admissível sobre a esteira

-Este equipamento foi projetado para usuários com até 150 kg.

Localização da esteira

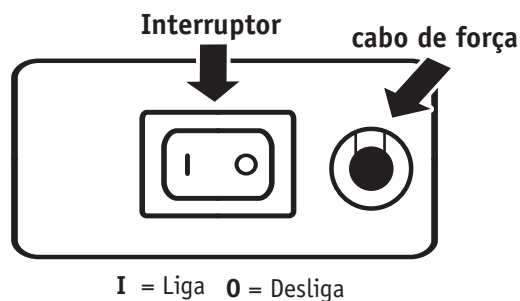
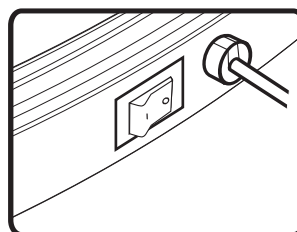
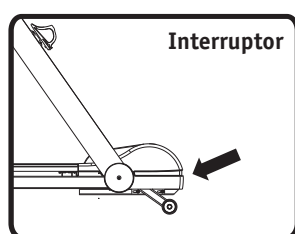
- Para maior segurança na utilização, mantenha sempre na parte traseira da esteira, uma área com 2 m de comprimento por 1 m de largura livre e desimpedida.

Instruções para aterramento

A esteira deve ser aterrada. Se a unidade apresentar malfuncionamento ou quebrar, o aterramento oferece um caminho de menor resistência para a corrente elétrica, o que reduz o risco de choque elétrico. A unidade vem equipada com um cabo de alimentação adequado com um fio de aterramento do equipamento e um plugue com pino de aterramento.
Somente serão aceitas tomadas do tipo bipolar com contato terra (**2P + T 20A** de acordo com **NBR 14136**). É vetado qualquer tipo de adaptação para tomadas que não possuam pino terra. As tomadas deverão, sempre, estar instaladas em caixas apropriadas que não permitam que seus pólos (da tomada) fiquem expostos. Todas as tomadas deverão estar conectadas ao pino de aterramento. É totalmente inaceitável a utilização do fio neutro (quando a instalação possuir) curto-circuitado ao fio terra.

A conexão inadequada do fio de aterramento do equipamento pode resultar em risco de choque elétrico.
Consulte um eletricista qualificado caso não saiba se a unidade está aterrada adequadamente.
Não troque o plugue original da esteira. Se ele não encaixar na tomada, consiga uma tomada adequada instalada por um eletricista qualificado.

Interruptor liga/desliga

Na parte frontal da esteira, existe um **interruptor** com a função **liga/desliga** que deverá ser posicionado na função **desliga** sempre que a esteira estiver ociosa, evitando assim acidentes por acionamento involuntario . **O** = Desliga **I** =Liga

I = Liga **O** = Desliga

O conjunto eletrônico da esteira funciona na tensão indicada no cabo de energia. Portanto, verifique a tensão indicada ***antes*** de conectar o equipamento na tomada. É obrigatória a utilização de uma tomada adequada e devidamente aterrada a fim de evitar choques elétricos. O aterramento é importante para o correto funcionamento da esteira. Ao conectar ou desconectar o cabo da rede elétrica, o interruptor deverá estar na posição "**DESLIGA**".

Antes de ligar a esteira, efetue a lubrificação da lona com o líquido deslizante que a acompanha. A falta de lubrificação encurta a vida útil da lona e pode prejudicar o revestimento da prancha.

Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste eletrônico, eletromecânico e/ou mecânico. Os mesmos foram projetados para funcionar nos parâmetros estabelecidos na montagem. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário, danos ao equipamento, e conseqüente perda da Garantia, além de isentar a Brudden da Amazônia Ltda da Amazônia de qualquer responsabilidade sobre os eventos decorrentes.
Qualquer serviço que não se enquadre na categoria de limpeza e manutenção periódica descrita neste manual, deverá ser realizado EXCLUSIVAMENTE por pessoal técnico habilitado e autorizado pela Brudden da Amazônia Ltda da Amazônia.
Não tente acionar o equipamento (conecta-lo à corrente elétrica ou coloca-lo em funcionamento) se o mesmo tiver sido exposto a qualquer tipo de umidade excessiva, estiver ou tenha sido molhado e/ou imerso (parcial ou totalmente) em meio líquido, ter sofrido queda ou dano, apresentar o cabo de alimentação de energia e/ou o plugue de conexão parcial ou totalmente danificado.
Ocorrendo quaisquer destes fatos e/ou situações, contate imediatamente a assistência técnica autorizada .
Mantenha o cabo de alimentação de energia afastado de superfícies quentes e fontes de calor. Não puxe, desloque ou movimente o equipamento através do cabo de alimentação de energia. Para desconectar a esteira da rede elétrica, puxe pelo plug e não pelo cabo. A não observância e obediência deste alerta poderá acarretar ruptura do referido cabo, bem como perda da garantia de fábrica.
Não posicione o cabo de alimentação de energia sob, ao lado ou por cima da esteira, evitando acidentes graves e/ou danos ao equipamento.
Ocorrendo dano ao cabo de alimentação de energia do equipamento, interrompa imediatamente a utilização deste, e providencie a substituição deste por outro cabo original.

IMPORTANTE: De acordo com norma **NBR 5410**, na tomada especifica em que o equipamento será ligado deve existir um disjuntor termomagnético de proteção com a seguintes características:
#Disjuntor: 25 Amperes - CURVA DE DISPARO B (220v)
#Disjuntor: 32 Amperes - CURVA DE DISPARO B (110v)

O disjuntor tem a função de proteger o equipamento em caso de avaria elétrica que cause aumento na corrente elétrica de forma perigosa.

NOTA: A INSTALAÇÃO DO DISJUNTOR DEVE SER DE ACORDO COM A NORMA NBR 5410, OBRIGATÓRIA PARA INSTALAÇÕES DE BAIXA TENSÃO, SUA INSTALAÇÃO É DE RESPONSABILIDADE DO INSTALADOR E DO USUÁRIO.

** Em caso de dúvida, consulte um profissional eletricista.*

Chave de Segurança*

A esteira **LX-160** possui **chave de segurança** , localizada ao lado do botão de emergência. Esta chave de segurança possui um cordão com um grampo em sua extermidade que deverá ser preso à roupa do usuário, que caso perca o equilibrio ou se afaste do painel por algum motivo, a chave se desconectará do painel , fazendo com que a esteira pare o movimento.

Recoloque a chave de segurança no seu orifício para iniciar a esteira novamente.

A chave de segurança ao ser desconectada, pára a esteira.

Conecte novamente a chave de segurança para iniciar a esteira.

**Somente no modelo LX-160*

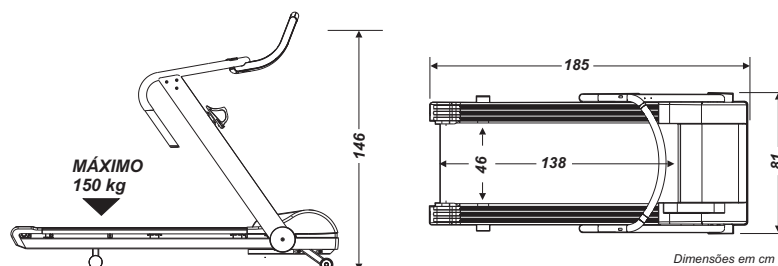
Botão de emergência

Este é um dispositivo de segurança que, ao ser pressionado pára rapidamente o movimento da esteira.

Obs: Utilize este dispositivo somente em situações de emergência.

Empurre o botão de Emergência para que a esteira pare.

ESTEIRA ELÉTRICA *LX-160/LX-160i*

Conhecendo o equipamento

Especificações Técnicas

Dimensões	185 cm x 81 cm x 146 cm (C x L x A)
Peso	107 kg
Cor	Cinza
Motor	2 HP CA
Velocidade máxima	18 km/h
Tensão	110 ou 220 volts
Inclinação	0
Módulo eletrônico controlador	Programação por teclas
Display	LCD
Monitoração cardíaca	Handgrip
Sistema de emergência	Botão de emergência + Chave de segurança
Sistema de amortecimento	Coxins elásticos
Capacidade de utilização	150 kg
Área útil da manta	138 cm x 46 cm (C x L)
Lubrificação	Manual
Garantia	3 anos para defeitos de fabricação*

** Vide capítulo Garantia para maiores detalhes.*

Classe SB : Profissional e/ou Comercial

Esse equipamento destina-se ao uso em áreas de treinamento e de organizações tais como associações desportivas, estabelecimentos educacionais, hotéis, clubes, academias, e outras, em que o acesso e controle são especificamente regulamentados pelos proprietários (a pessoa a quem cabe a responsabilidade legal).

Consumo de energia:

Para uma pessoa de 80 kg, que usa o equipamento a 6 km/h, o consumo de energia por hora de funcionamento é de aproximadamente 0,4 kWh.

Especificações Técnicas

Dimensões	185 cm x 81 cm x 146 cm (C x L x A)
Peso	118 kg
Cor	Cinza
Motor	2 HP CA
Velocidade máxima	18 km/h
Tensão	110 ou 220 volts
Inclinação	0 ou 12% Automática
Programas	15
Display	LCD
Monitoração cardíaca	Handgrip
Sistema de emergência	Botão de emergência
Sistema de amortecimento	Coxins elásticos
Capacidade de utilização	150 kg
Área útil da manta	138 cm x 46 cm (C x L)
Lubrificação	Manual
Garantia	3 anos para defeitos de fabricação*

** Vide capítulo Garantia para maiores detalhes.*

Classe SB : Profissional e/ou Comercial

Esse equipamento destina-se ao uso em áreas de treinamento e de organizações tais como associações desportivas, estabelecimentos educacionais, hotéis, clubes, academias, e outras, em que o acesso e controle são especificamente regulamentados pelos proprietários (a pessoa a quem cabe a responsabilidade legal).

Consumo de energia:

Para uma pessoa de 80 kg, que usa o equipamento a 6 km/h, o consumo de energia por hora de funcionamento é de aproximadamente 0,4 kWh.

ESTEIRA ELÉTRICA *LX-160/LX-160i*

Montagem

Dicas de instalação

Seguindo estas dicas de instalação ao montar a unidade, você trabalhará com mais segurança:

- Monte o equipamento próximo ao local onde pretende usá-Io;
- Deixe bastante espaço ao redor do equipamento. O espaço mínimo exigido para a segurança do usuário é de 2 metros de comprimento por 1 metro de largura atrás da esteira (ver página 8) ;
- Instale a esteira sobre uma superfície sólida e plana. Uma superfície plana ajudará a manter o equipamento nivelado. O equipamento nivelado é necessário para um melhor funcionamento;
- Ao abrir a embalagem, monte os componentes na seqüência apresentada neste manual;
- Deixe espaço para ajustes finais. Rosqueie os fixadores (parafusos e porcas) para que o equipamento fique estável. Não aperte totalmente os fixadores até que seja instruído para tal.

Verificação de voltagem

Verifique a voltagem a ser utilizada antes de conectar sua esteira à rede elétrica.
O uso da voltagem inadequada pode causar danos ao seu equipamento.
A tensão do equipamento está indicada na etiqueta localizada no cabo de energia.

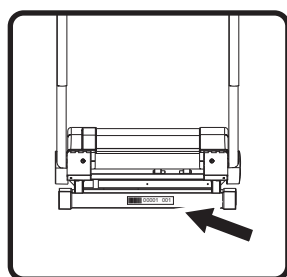
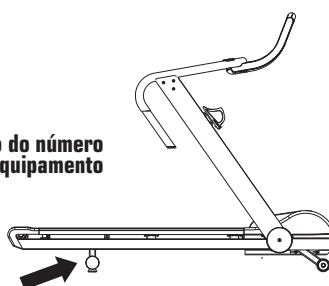
Ferramentas necessárias para montagem

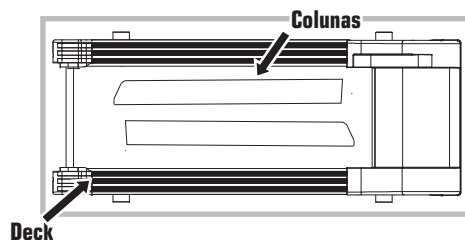
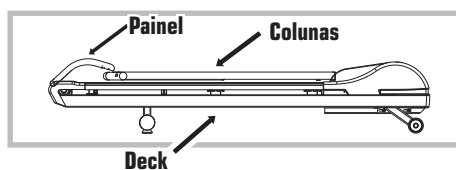
Para a montagem correta da sua esteira **LX-160**, você precisará das seguintes ferramentas:

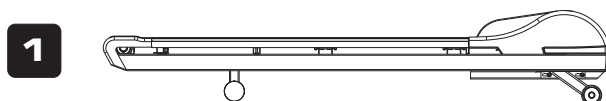
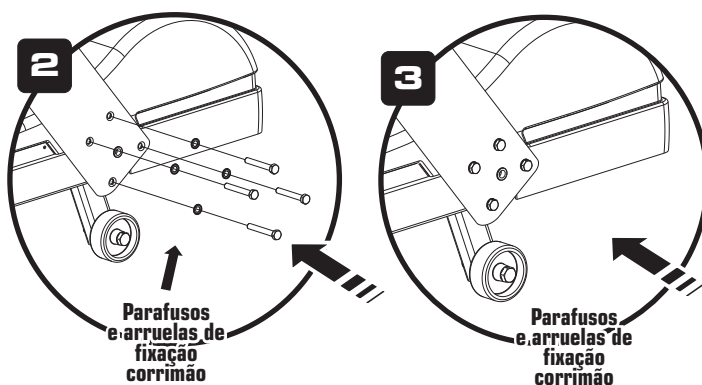
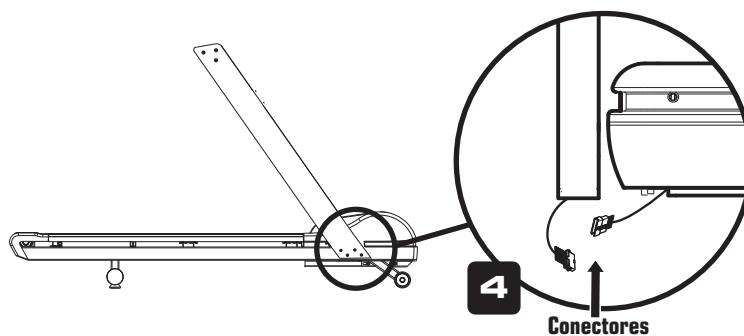
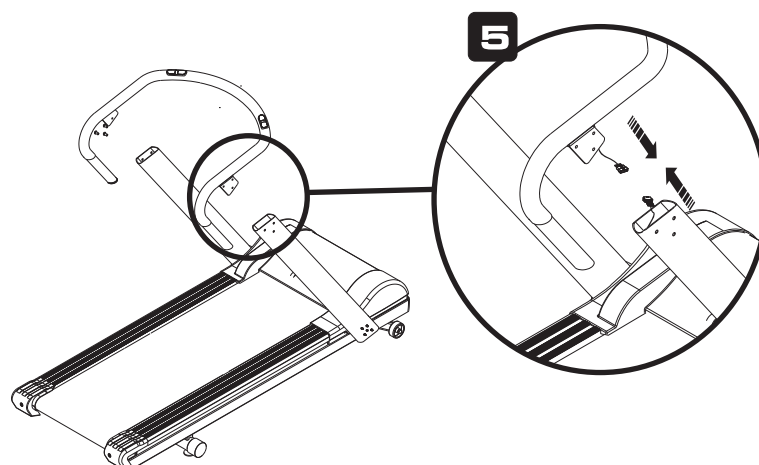
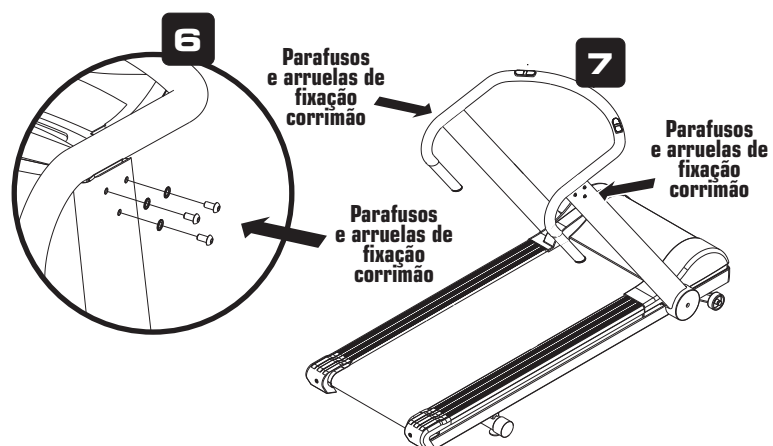
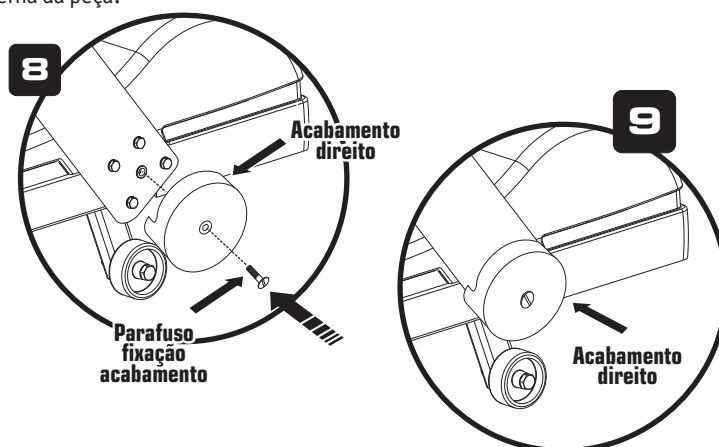
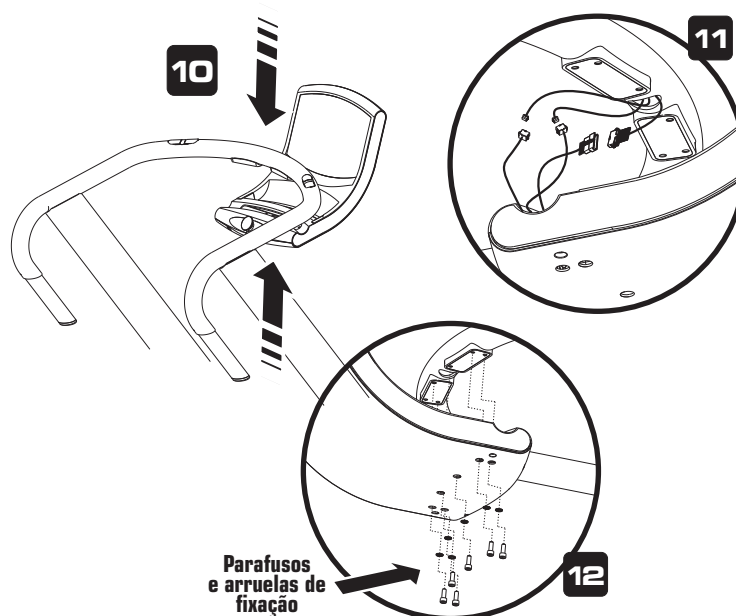
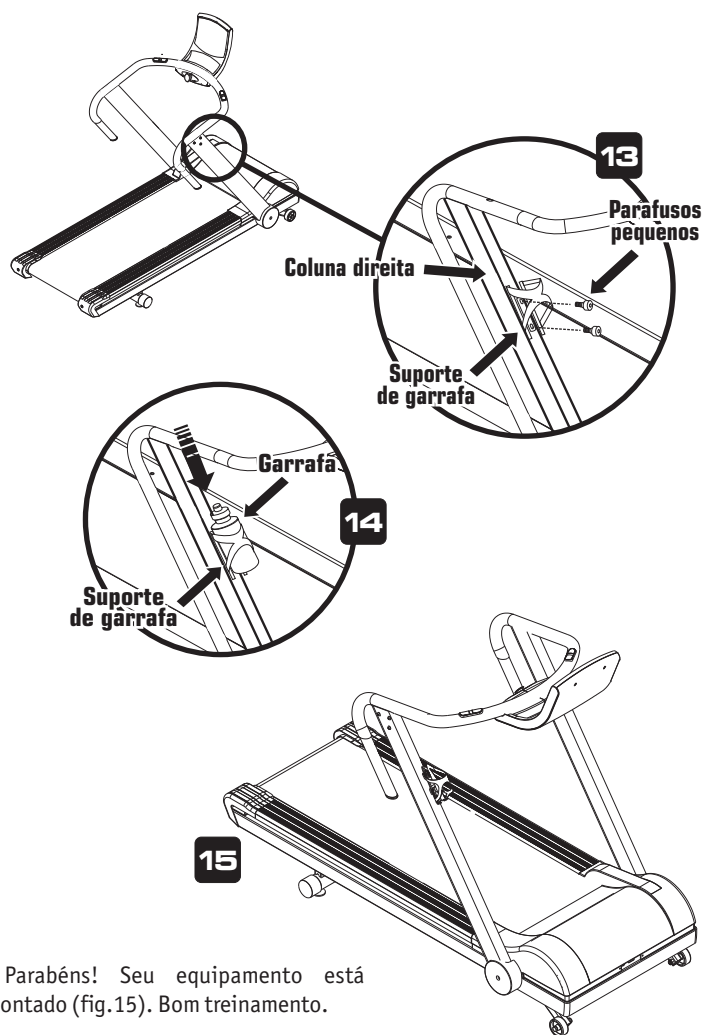
- Chave tipo Allen 5mm;
- Chave tipo Fixa 13mm;
- Chave de fenda média.

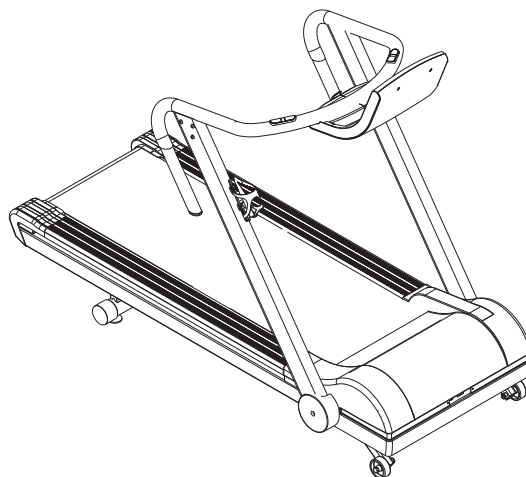
Assistência Técnica

Não tente consertar você mesmo seu equipamento. Apenas siga as tarefas de inspeção e manutenção descritas neste manual de instruções.
Caso você necessite obter informações sobre operações e/ou manutenção do equipamento, entre em contato com a assistência técnica Movement, acessando nosso site; **www.movement.com.br** ou procure por uma assistência técnica autorizada Movement mais perto de você.
Para futura referência e agilidade, anote o modelo de seu equipamento, o número de série e a data da aquisição nos campos disponíveis no final deste manual.

Obs: O número de série de seu equipamento encontra-se na travessa que sustenta os "pés" traseiros da esteira.

Desembalando o equipamento

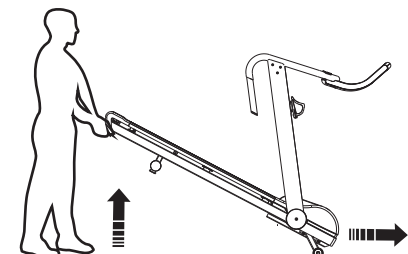
Na caixa de papelão encontra-se o deck,as colunas e o painel. Retire o deck da caixa, de preferencia, próximo ao local onde seu equipamento será montado.

Montando o equipamento

Retire o deck da caixa, de preferencia, próximo ao local onde seu equipamento será montado (fig.1).

Coloque a coluna do corrimão, deixando os furos do corrimão alinhados com os furos do chassi **.** Rosqueie os **8** parafusos (**4 da coluna esquerda, 4 da direita**) no chassi do equipamento, fixando assim a coluna do corrimão (figs.2 e 3).
IMPORTANTE: NÃO DÊ AINDA O APERTO FINAL NOS PARAFUSOS.

Conecte os conectores (fig.4).

Após montar a coluna do corrimão junto ao deck da esteira, conecte os devidos conectores existentes entre a coluna e o corrimão e empurre-os para o interior dos tubos (fig.5).

Monte o corrimão nas colunas (fig.6), aperte os parafusos de fixação (3 lado esquerdo + 3 lado direito) (fig.7).

AGORA DÊ O APERTO FINAL AOS PARAFUSOS DO CORRIMÃO (ESQUERDO E DIREITO).
Coloque o acabamento protetor (fig.8) e o fixe ao conjunto (fig.9). Verifique o lado dos acabamentos(esquerdo e direito), através da indicação localizada na parte interna da peça.

Fixado o corrimão, é necessário instalar o painel (fig.10). Conecte os cabos que saem do corrimão com os cabos do painel (fig.11) e depois fixe-o através dos parafusos com arruelas como mostra a figura 12.

Fixe o suporte de garrafa na coluna direita do equipamento através dos parafusos (fig.13). Após fixar o suporte, use-o para acomodar a garrafa* dentro do mesmo (fig.14).

Parabéns! Seu equipamento está montado (fig.15). Bom treinamento.

A garrafa não acompanha o equipamento.

ESTEIRA ELÉTRICA *LX-160/LX-160i*

Recursos da esteira

Deslocamento

Para facilitar o transporte, a esteira **LX-160** possui rodas na parte dianteira. Levante a parte traseira da esteira e desloque-a conforme a figura ao lado:

Monitoramento da frequência cardíaca

O monitoramento da freqüência cardíaca é imprescindível para que você possa controlar a sua intensidade de trabalho na esteira, como também em qualquer outro equipamento com finalidade de trabalho aeróbico. Esse controle deverá ser feito durante a atividade, para que seus objetivos sejam atingidos *.

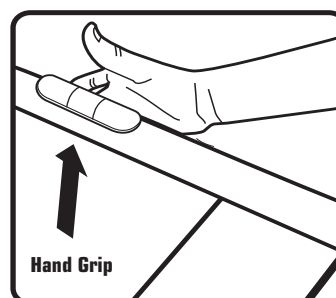
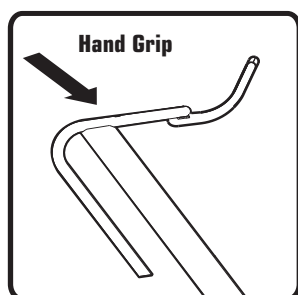
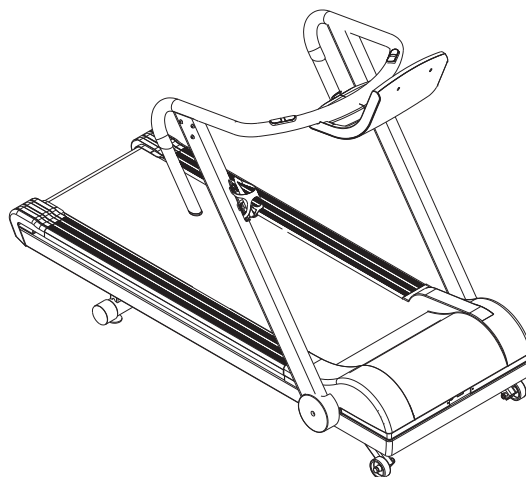
Para verificar a freqüência cardíaca ou acompanhar os programas de batimentos cardíacos , utilize o sensor hand grip da esteira.

(*) ***Consulte um profissional qualificado para obter instruções sobre monitoramento cardíaco.***

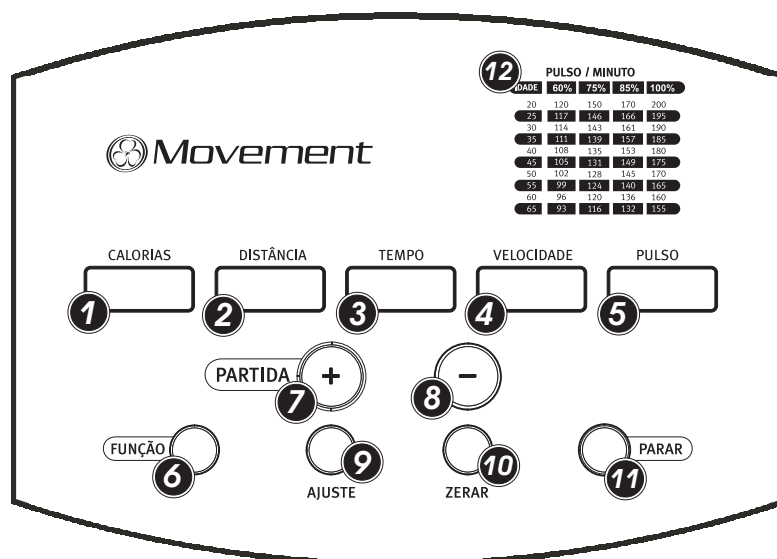
Hand Grip

É um sensor sensível ao toque das mãos. Ao tocá-lo, serão registrados os seus batimentos cardíacos. Segure firmemente nos dois sensores, e após aproximadamente 10 segundos, aparecerá no "display" a indicação dos batimentos cardíacos, sob forma de batimentos por minuto.

Caso o batimento cardíaco não seja exibido em aproximadamente 10 segundos , umedeça as mãos com água para tocar os sensores.

Quando seus batimentos cardíacos estiverem fora dos limites programados, o módulo eletrônico controlador emitirá um som intermitente (beep...). O sensor está localizado na parte superior do corrimão.

ESTEIRA ELÉTRICA *LX-160/LX-160i*

Módulo eletrônico controlador

Conhecendo o módulo eletrônico controlador

IDADE	60%	75%	85%	100%
20	120	150	170	200
25	117	146	166	195
30	114	143	161	190
35	111	139	157	185
40	108	135	153	180
45	105	131	149	175
50	102	128	145	170
55	99	124	140	165
60	96	120	136	160
65	93	116	132	155

1 Mostrador Digital de Calorias

2 Mostrador Digital de Distância

3 Mostrador Digital de Tempo

4 Mostrador Digital de Velocidade

5 Mostrador Digital de Pulso

6 Botão de Seleção de Função

7 Botões de incremento de velocidade e de início de atividades

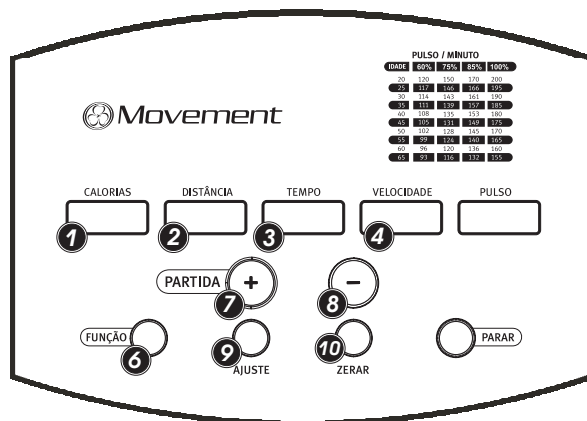
8 Botões de decremento de velocidade

9 Botão de Seleção de Ajuste

10 Botão Zerar Dados

11 Botão Parar

12 Barra Gráfica de Freqüência Cardíaca

Descrição das funções e operações

CAMPO 1 - MOSTRADOR DIGITAL DE CALORIA
Neste campo o módulo indica as calorias gastas durante o exercício que serão expressas na unidade "kcal", seja de forma crescente ou decrescente, variando de zero a 999 kcal no modo crescente, e de 10 a 990 kcal no modo decrescente.
Para contagem decrescente selecione o **Campo 1** pressionando o botão **FUNÇÃO (6)** do **módulo eletrônico controlador**. **Apenas o Campo 1 aparecerá no visor.**
Insira uma quantidade de calorias a ser despendidas, determinadas para a atividade, através do botão de **AJUSTE (9)**, que variará de 10 kcal a 990 kcal.
O incremento é de 10 kcal.
Para zerar o campo pressionar o botão **ZERAR (10)**. Mantendo o botão de **AJUSTE (9)** pressionado, o acréscimo será mais rápido. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.
Ao iniciar a atividade, o **Campo 1** apresentará a quantidade de calorias a ser despendidas escolhido pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal (beep) intermitente, anunciando o término da atividade.

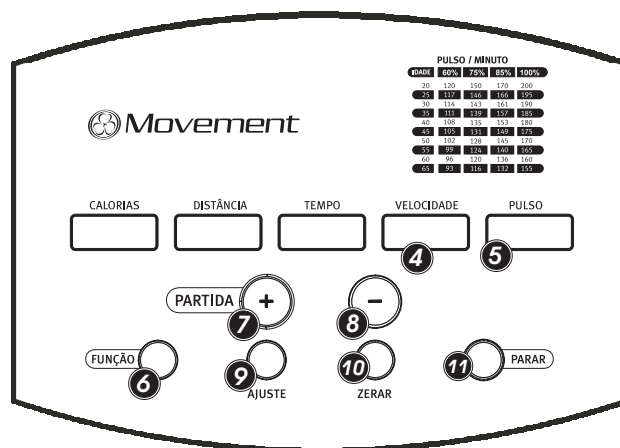
CAMPO 2 - MOSTRADOR DIGITAL DE DISTÂNCIA
Neste campo o módulo indica a quantidade de quilômetros armazenados . Ao começar a caminhar, o valor será registrado em ordem crescente.
Para programar em contagem decrescente, pressione o botão **FUNÇÃO (6)** até habilitar a janela da distância. Apenas o **Campo 2** aparecerá no visor.
Pressione o botão **AJUSTE (9)** até atingir o valor desejado. Mantendo o botão pressionado, o incremento de quilômetros será mais rápido. O valor máximo programável e de 99,5 km e o mínimo é de 0,5 km. Para zerar o campo pressionar o botão **ZERAR (10)**. Ao iniciar a atividade, o **Campo 2** apresentará a distância total escolhida pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal (beep) intermitente, anunciando o término da atividade.

CAMPO 3 - MOSTRADOR DIGITAL DE TEMPO

Monitora o tempo decorrido durante a atividade desenvolvida pelo usuário, seja de forma crescente ou decrescente, variando de zero a 99:59 minutos no modo crescente, e de 1 a 99 minutos no modo decrescente (se o tempo não for ajustado, a contagem será crescente). Para contagem decrescente selecione o **Campo 3** pressionando o botão **FUNÇÃO (6)** do **módulo eletrônico controlador**. Apenas o **Campo 3** aparecerá no visor. Ajuste o tempo determinado de atividade no campo especificado, através do botão **AJUSTE (9)** , que variará de 1 minuto (tempo mínimo para a atividade) a 99 minutos (tempo máximo).
Para zerar o campo pressionar o botão **ZERAR (10)**. Mantendo o botão de **AJUSTE (9)** pressionado, o acréscimo será mais rápido. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.
Ao iniciar a atividade, o **Campo 3** apresentará o tempo total escolhido pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal (beep) intermitente, anunciando o término da atividade. Os demais campos apontarão de forma crescente as informações correspondentes.

CAMPO 4 - MOSTRADOR DIGITAL DE VELOCIDADE

Monitora a velocidade desenvolvida pelo conjunto Usuário/Esteira, sendo a velocidade mínima de 1,5 km/h e a máxima de 18 km/h;
Através do botão de **INCREMENTO/DECREMENTO (+/-) (7 e 8)** o usuário deverá inserir no **Campo 4** a velocidade. Para diminuir, pressione o botão **- (8)**.

IDADE	60%	75%	85%	100%
20	120	150	170	200
25	117	146	166	195
30	114	143	161	190
35	111	139	157	185
40	108	135	153	180
45	105	131	149	175
50	102	128	145	170
55	99	124	140	165
60	96	120	136	160
65	93	116	132	155

CAMPO 5 - MOSTRADOR DIGITAL DE PULSO

Exibe as Batidas Por Minuto (BPM) do coração através do contato das mãos com o sensor hand grip. Serve também para a exibição dos valores inseridos para ***Pulso máximo*** e ***Pulso mínimo***.

PULSO MÁXIMO

Pressione a tecla **FUNÇÃO (6)** até que apareça o símbolo na janela **PULSO (5)**. Use a tecla **AJUSTE (9)** para inserir o pulso máximo desejado. A cada toque serão incrementados 5 pulsos. A faixa de regulagem é de 50 até 240 BPM.

Durante o exercício , se o batimento cardíaco do usuário ficar acima do valor programado em pulso máximo, um "beep" será emitido para alertar o usuário.

PULSO MÍNIMO

Pressione a tecla **FUNÇÃO (6)** até que apareça o símbolo na janela **PULSO (5)**. Use a tecla **AJUSTE (9)** para digitar o pulso mínimo desejado. A cada toque serão incrementados 5 pulsos. A faixa de regulagem é de 30 até 200 BPM. O maior valor do pulso mínimo sempre será 10 batimentos a menos que o valor do pulso máximo programado.

Durante o exercício , se o batimento cardíaco do usuário ficar abaixo do valor programado em pulso mínimo, um "beep" será emitido para alertar o usuário.

Mantendo o botão **AJUSTE (9)** pressionado, o incremento será mais rápido. Para zerar o campo, pressione o botão **ZERAR (10)**.

CAMPO 6 - BOTÃO DE SELEÇÃO DE FUNÇÃO

Navega entre as funções de Tempo, Distância, Calorias, Pulso Máximo e Pulso Mínimo respectivamente, para ajuste de dados;

CAMPO 7 - BOTÃO DE INCREMENTO DE VELOCIDADE E DE INÍCIO DE ATIVIDADES

Aumenta a velocidade conforme necessidade do usuário durante a atividade, inicia o funcionamento da esteira .

CAMPO 8 - BOTÃO DE DECREMENTO DE VELOCIDADE

Diminui a velocidade conforme necessidade do usuário durante a atividade .

CAMPO 9 - BOTÃO DE SELEÇÃO DE AJUSTE

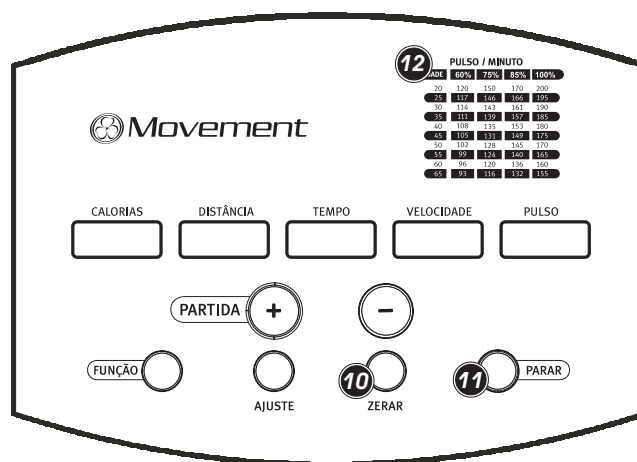
Esta tecla é utilizada para se programar as funções a seguir em contagem regressiva:

Pressione a tecla **FUNÇÃO (6)** para avançar até a janela tempo.

Use a tecla **AJUSTE (9)** para inserir o tempo desejado. A cada toque será incrementado 1 minuto.

Pressione a tecla **FUNÇÃO (6)** para avançar até a janela de distância. Use a tecla **AJUSTE (9)** para inserir a distância desejada. A cada toque será incrementado 0,5 km. Pressione a tecla **FUNÇÃO (6)** para avançar até a janela de caloria. Use a tecla **AJUSTE (9)** para digitar as calorias a serem queimadas. A cada toque serão incrementados 10 kcal.

Pressione a tecla **FUNÇÃO (6)** até que apareça o símbolo na janela **PULSO (5)**. Use a tecla **AJUSTE (9)** para digitar o pulso máximo desejado. A cada toque serão incrementados 5 pulsos. A faixa de regulagem é de 50 até 240 BPM.

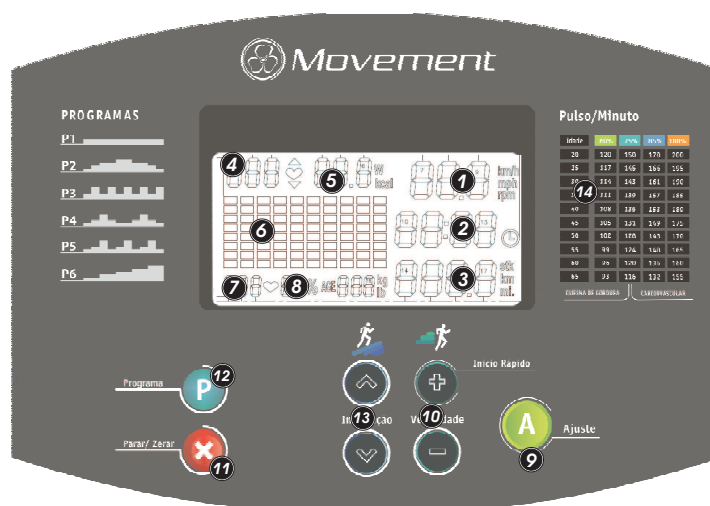
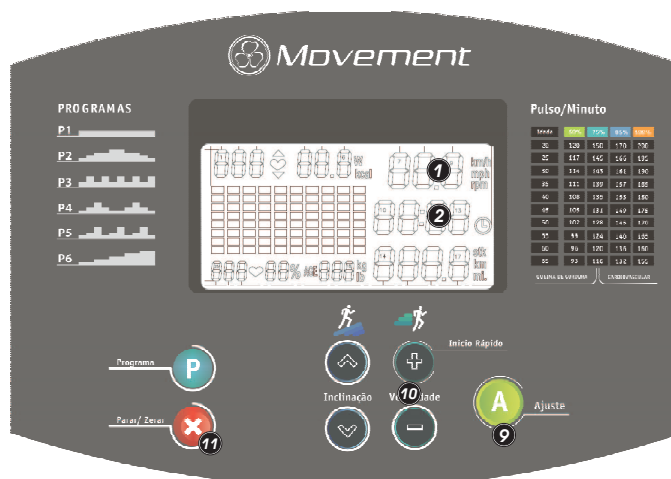
Pressione a tecla **FUNÇÃO (6)** até que apareça o símbolo na janela **PULSO (5)**. Use a tecla **AJUSTE (9)** para digitar o pulso mínimo desejado. A cada toque serão incrementados 5 pulsos. A faixa de regulagem é de 30 até 200 BPM. O maior valor do pulso mínimo sempre será 10 batimentos a menos que o valor do pulso máximo programado.

CAMPO 10 - BOTÃO DE ZERAR DADOS
Zera os dados inseridos anteriormente.
Manter pressionado durante 3 segundos para zerar todas as informações.

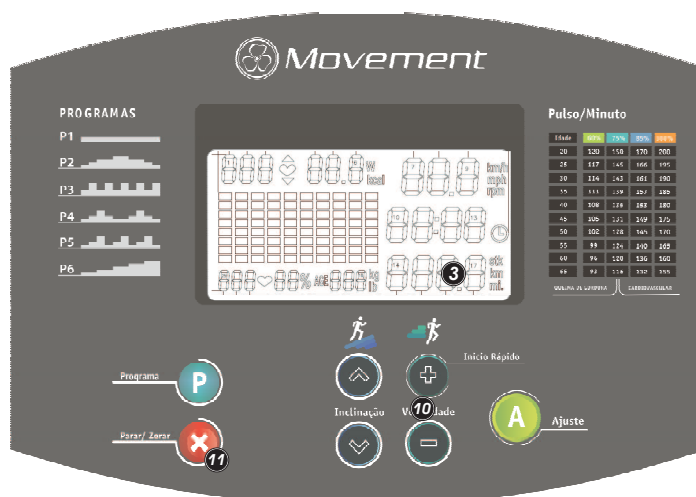
CAMPO 11 - BOTÃO DE PARADA
Para a atividade da esteira .

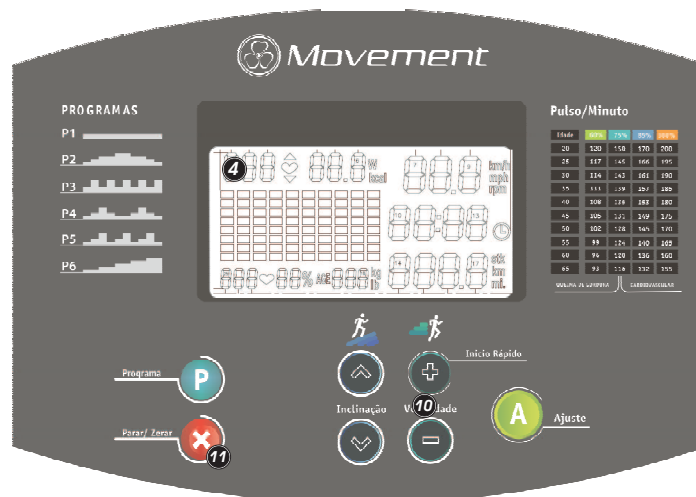
CAMPO 12 - TABELA DE REFERÊNCIA IDADE/FREQÜÊNCIA
Orienta a escolha da faixa de trabalho mais adequada ao usuário e aos seus objetivos.

Quick Start

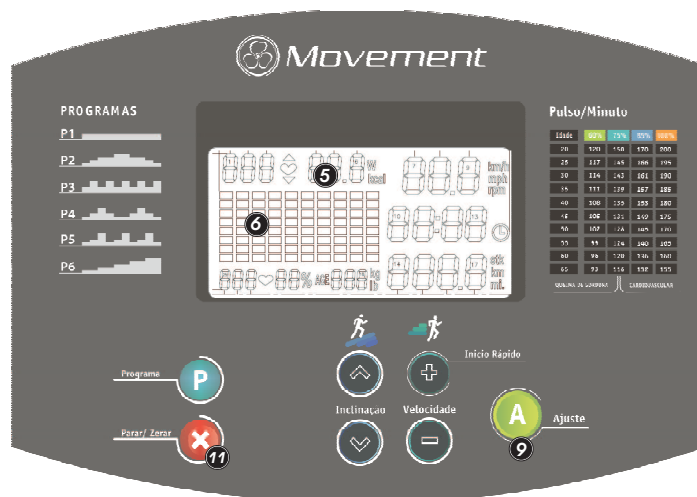
Pressionando a tecla **+ PARTIDA (7)** a esteira inicia o funcionamento imediatamente, e o usuário poderá ajustar diretamente a velocidade de trabalho.

Conhecendo o módulo eletrônico controlador

1. Mostrador Digital de Velocidade
2. Mostrador Digital de Tempo
3. Mostrador Digital de Distância
4. Mostrador Digital de Freqüência Cardíaca
5. Mostrador Digital de Calorias
6. Barra Gráfica do Percentual executado em Programa
7. Mostrador Digital de Programa
8. Mostrador Digital de Inclinação
9. Botão de Ajuste
10. Botões de Acréscimo/Decréscimo de Valores e Controle de velocidade
11. Botão de Parada/Zerar Dados
12. Botão para Seleção de Programa
13. Botões de controle de inclinação
14. Tabela de Referência Idade/Freqüência Cardíaca

CAMPO 1 - MOSTRADOR DIGITAL VELOCIDADE
Monitora a velocidade desenvolvida pelo conjunto Usuário/Esteira, sendo a velocidade mínima de 1,2 km/h e a máxima de 18 km/h;
Através da tecla ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO(+/- VELOCIDADE) (CAMPO 10) o usuário deverá inserir no CAMPO 1 a velocidade desejada para o exercício, podendo altera-la a qualquer instante.

CAMPO 2 - MOSTRADOR DIGITAL DE TEMPO
Monitora o tempo decorrido durante a atividade desenvolvida pelo usuário.
Ao começar o exercício, o valor será registrado em contagem crescente.
Para programar em contagem decrescente, pressione o botão AJUSTE (9) até habilitar a janela da função tempo, CAMPO 2. Apenas o Campo 2 aparecerá no display. Pressione o botão (+ INICIO) ou o botão (-) , até atingir o tempo desejado. Mantendo o botão pressionado, o incremento/decremento de tempo será mais rápido. Para zerar o campo, pressionar o botão ZERAR (11). O tempo máximo programável será de 99 minutos e o mínimo será de 10 minutos. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.
Ao iniciar a atividade, o CAMPO 2 apresentará o tempo total escolhido pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal (beep) intermitente, anunciando o término da atividade.

CAMPO 3 - MOSTRADOR DIGITAL DE DISTÂNCIA

Neste campo o módulo indica a quantidade de quilômetros armazenados .
Ao iniciar a atividade, o valor será registrado em ordem crescente, variando de zero a 999,9 km.
Para programar em contagem decrescente, pressione o botão AJUSTE até habilitar o campo da distância.
Apenas o Campo 3 aparecerá no display.
Pressione o botão +INICIO ou o botão (-) , até atingir o valor desejado.
Mantendo o botão pressionado, o incremento / decremento será mais rápido.
O valor máximo programável é de 999,5 km e o mínimo é de 0,50 km. Para zerar o campo pressionar o botão ZERAR.
Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.
Ao iniciar a atividade, o CAMPO 3 apresentará a distância total escolhida pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir.
Neste momento haverá um sinal (beep) intermitente, anunciando o término da atividade.

CAMPO 4 - MOSTRADOR DIGITAL DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA

Esta função indica as Batidas Por Minuto (BPM) do coração através do contato das mãos com o sensor de mão (hand grip).

Pulso máximo: Para programar seu nível de pulsação máxima, pressione o botão AJUSTE até habilitar a janela da função Pulso Máximo ( ).
Apenas o Campo 4 aparecerá no display e mostrará o valor da freqüência cardíaca máxima a ser ajustado. Pressione o botão +INICIO ou o botão (-) , até atingir o valor desejado A cada toque serão incrementados/decrementados 5 batimentos. Mantendo o botão pressionado, o incremento / decremento será mais rápido.
O valor máximo programável é de 240 BPM e o mínimo é de 50 BPM.
Para zerar o campo pressionar o botão ZERAR.
Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.
Pulso mínimo: Para programar seu nível de pulsação mínima, pressione o botão AJUSTE até habilitar a janela da função Pulso Mínimo ( ).
Apenas o Campo 4 aparecerá no display e mostrará o valor da freqüência cardíaca mínima a ser ajustado. Pressione o botão +INICIO ou o botão (-) , até atingir o valor desejado A cada toque serão incrementados/decrementados 5 batimentos. Mantendo o botão pressionado, o incremento / decremento será mais rápido.
O valor máximo programável é de 220 BPM e o mínimo é de 30 BPM.
Para zerar o campo pressionar o botão ZERAR.
Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.
Toda vez que os valores de pulso máximo ou mínimo forem ultrapassados, para cima ou para baixo respectivamente, um sinal intermitente (beep) será emitido, até que a freqüência cardíaca se adapte novamente à faixa determinada pelo usuário, para tal, o mesmo deverá aumentar ou diminuir a velocidade ou inclinação da esteira, buscando essa adaptação.

CAMPO 5 - MOSTRADOR DIGITAL DE CALORIAS

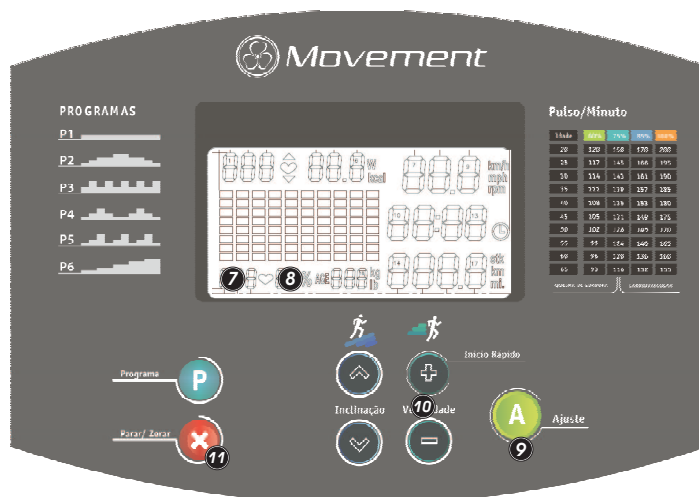
Neste campo o módulo indica as calorias gastas durante o exercício que será expressa na unidade “kcal”, seja de forma crescente ou decrescente, variando de zero a 999 kcal no modo crescente, e de 10 a 990 kcalorias no modo decrescente (se o CAMPO 5 não for ajustado, a contagem será crescente).

Para programar em contagem decrescente, pressione o botão AJUSTE (9) até habilitar a janela da função CALORIA (5). Apenas o Campo 5 aparecerá no display. Pressione o botão +INICIO ou o botão (-) , até atingir o valor desejado. Mantendo o botão pressionado, o incremento/decremento será mais rápido. Para zerar o campo, pressionar o botão ZERAR (11). O valor máximo programável será de 990 e o mínimo será de 10 calorias. Se após 5 segundos nenhum botão for pressionado, o painel sairá do modo de ajuste.

Ao iniciar a atividade, o CAMPO 5 apresentará a quantidade de calorias a ser despendidas escolhida pelo usuário, que começará a decrescer até se extinguir. Neste momento haverá um sinal (beep) intermitente, anunciando o término da atividade.

ATENÇÃO: Não são consideradas as características particulares de cada indivíduo. Os valores são apenas informativos e não devem ser usados para fins de avaliação.

CAMPO 6 - BARRA GRÁFICA DO PERCENTUAL EXECUTADO EM PROGRAMA

Mostra através de gráficos o perfil do programa escolhido para trabalho, como também o percentual executado do programa. A matriz é composta por 8 linhas e 10 colunas. A coluna correspondente ao nível do programa que está sendo executada fica piscando. As linhas correspondem á velocidade e ou nível de inclinação selecionados.

CAMPO 7- MOSTRADOR DIGITAL DE PROGRAMA

Através do Mostrador Digital de Programa, é possível que o usuário visualize o número do programa escolhido.

CAMPO 8 -MOSTRADOR DIGITAL DE INCLINAÇÃO

Esta função indica a quantidade de inclinação em percentual, sendo que a inclinação da esteira pode variar de 0 a 12 %.
Para aumentar a inclinação pressione a tecla INCLINAÇÃO ▲ (CAMPO 13) e para diminuir a inclinação utilize a tecla ▼ (CAMPO 13).
A cada toque será incrementado/decrementado 1% de inclinação. Mantendo as teclas pressionadas o aumento ou redução de inclinação será mais rápida.

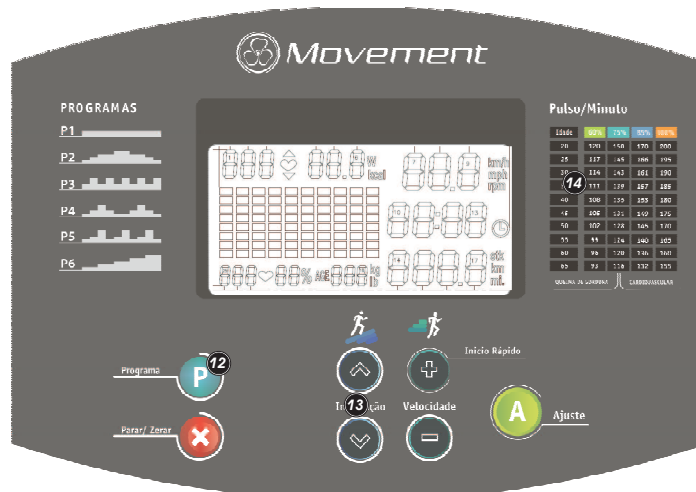
CAMPO 9- BOTÃO DE AJUSTE

Navega entre as funções de Tempo -> Distância -> Calorias -> Pulso máximo -> Pulso Mínimo respectivamente, para ajuste de dados.

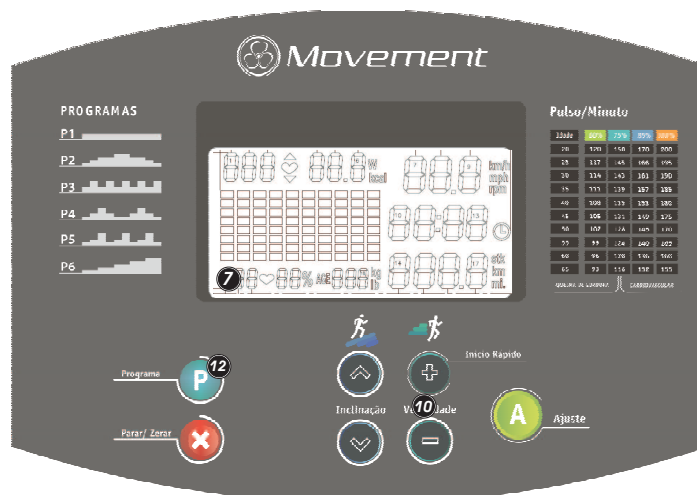
CAMPO 10 - BOTÕES DE ACRÉSCIMO/DECRÉSCIMO DE VALORES E CONTROLE DE VELOCIDADE.

Aumenta ou diminui os valores inseridos nos campos de Tempo, Distância, Calorias, Pulso máximo, Pulso Mínimo para programação do usuário.
Inicia a atividade e aumenta ou diminui a velocidade conforme necessidade do usuário durante a atividade.

CAMPO 11 - BOTÃO PARA ZERAR DADOS

Pára o movimento do equipamento. Zera os dados inseridos anteriormente. Manter pressionado durante 3 segundos para zerar os dados de todas os campos do display.

CAMPO 12 - BOTÃO PROGRAMA
Através do botão PROGRAMA (12), é possível que o usuário selecione 1 entre os 15 programas disponíveis.

CAMPO 13 - BOTÕES DE CONTROLE DE INCLINAÇÃO
Através dos botões (▲ ▼) INCLINAÇÃO (CAMPO 13), o usuário define a inclinação desejada para a atividade.

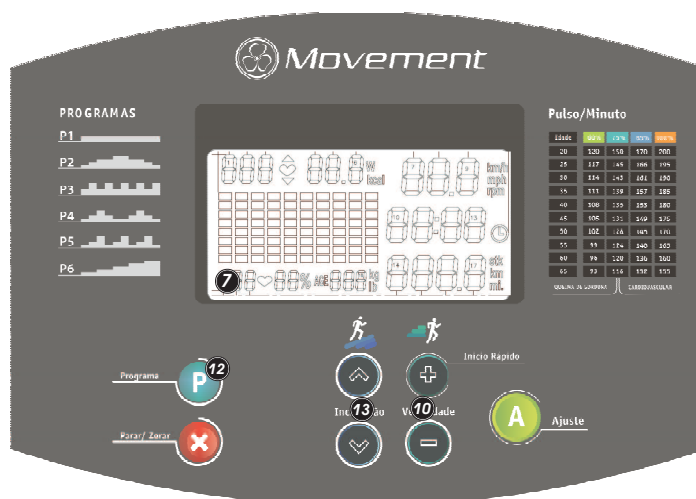
CAMPO 14 - TABELA DE REFERÊNCIA IDADE/FREQÜÊNCIA
Orienta a escolha da faixa de trabalho mais adequada ao usuário e aos seus objetivos.

PROGRAMAS

Seu Equipamento possui 15 programas, controlados através do Módulo Eletrônico, sendo :

P1 - MANUAL;
P2 A P6 - VARIA A VELOCIDADE;
P7 A P10 - VARIA A INCLINAÇÃO;
P11 A P15 - VARIA A VELOCIDADE E A INCLINAÇÃO.

PROGRAMA P1 MANUAL

Neste modo o usuário possui total controle sobre a velocidade e a inclinação, podendo a velocidade atingir o máximo de 18 km/h e a inclinação 15%.
Para selecionar este programa proceda da seguinte forma:
Pressione o botão PROGRAMA (12) para selecionar o Programa MANUAL (cada toque será alternado o programa) sendo que no primeiro toque seleciona-se o P1 o segundo P2...e assim sucessivamente.
Em seguida pressione o botão + INICIO RÁPIDO (10) para iniciar o trabalho programado.

Obs: Mesmo após ser selecionado algum programa é possível alterá-lo durante o movimento, mas isso implicará no cancelamento do posteriormente selecionado, e a esteira pára o movimento.

PROGRAMAS P2 A P6 VARIA A VELOCIDADE

Estes programas possuem cada um, 8 níveis pré-definidos de variação de velocidade ao longo da atividade.

A velocidade máxima desenvolvida destes programas é de 16 km/h. Para iniciar qualquer um deles, escolha o programa através do botão PROGRAMA (12).

Após esta operação, caso queira ajustar qualquer uma das funções Tempo -> Distância -> Calorias -> Pulso máximo -> Pulso Mínimo proceda conforme instruções descritas para CAMPO 2 (Tempo), CAMPO 3 (Distância), CAMPO 5 (Calorias), CAMPO 4 (Pulso Alto e Pulso Baixo).

Pressionar o botão +INICIO RÁPIDO (10) e a esteira iniciará o movimento até concluir as 10 colunas de intensidades pré-determinadas.

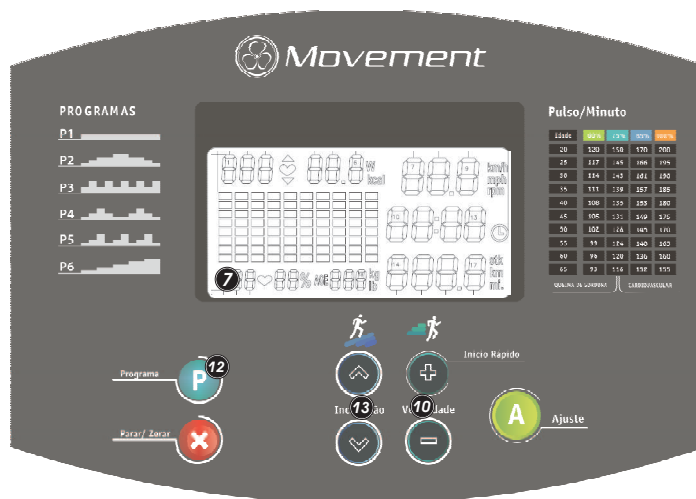
Nestes programas o controle de inclinação pode ser feita manualmente pelo usuário através dos botões de CONTROLE DE INCLINAÇÃO (▲ ▼) (13).

PROGRAMA P7 A P10 VARIA INCLINAÇÃO

Estes programas possuem cada um, 8 níveis pré-definidos de variação de inclinação ao longo da atividade. Para iniciar qualquer um deles, escolha o programa através do botão PROGRAMA (12).

Após esta operação, caso queira ajustar qualquer uma das funções Tempo -> Distância -> Calorias -> Pulso máximo -> Pulso Mínimo proceda conforme instruções descritas para CAMPO 2 (Tempo), CAMPO 3 (Distância), CAMPO 5 (Calorias), CAMPO 4 (Pulso Alto e Pulso Baixo).

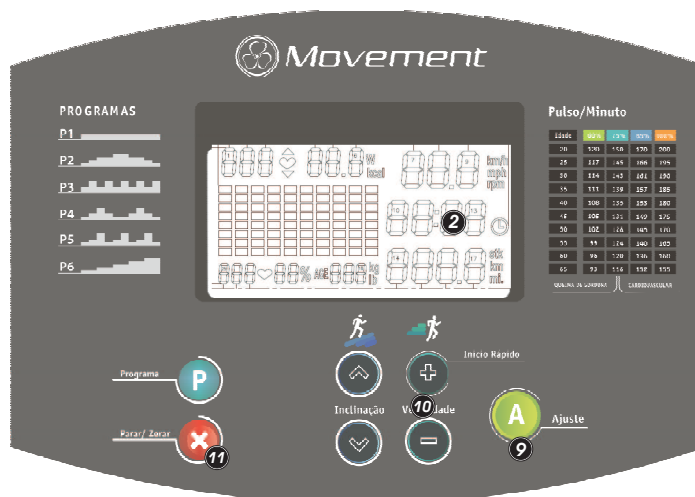
Pressionar o botão +INICIO RÁPIDO (10) e a esteira iniciará o movimento até concluir as 10 colunas de intensidades pré-determinadas. Para mudar o nível de intensidade pressionar os botões de CONTROLE DE INCLINAÇÃO (▲ ▼) (13).

Nestes programas o controle de velocidade deve ser feito manualmente pelo usuário através dos botões de CONTROLE DE VELOCIDADE (+/-) (10).

PROGRAMA P11 A P15 VARIA VELOCIDADE E INCLINAÇÃO

Estes programas possuem cada um, 8 níveis pré-definidos de variação de inclinação e velocidade ao longo da atividade.

Para iniciar qualquer um deles, escolha o programa através do botão PROGRAMA (12). Após esta operação, caso queira ajustar qualquer uma das funções Tempo -> Distância -> Calorias -> Pulso máximo -> Pulso Mínimo proceda conforme instruções descritas para CAMPO 2 (Tempo), CAMPO 3 (Distância), CAMPO 5 (Calorias), CAMPO 4 (Pulso Alto e Pulso Baixo).

Pressionar o botão +INICIO RÁPIDO (10) e a esteira iniciará o movimento até concluir as 10 colunas de intensidades pré-determinadas.

Para mudar o nível de intensidade pressionar os botões de CONTROLE DE INCLINAÇÃO (▲ ▼) (13) ou botões de CONTROLE DE VELOCIDADE (+/-) (10).

CONFIGURAÇÕES DO PAINEL
Este painel de controle possui os seguintes parâmetros que podem ser configurados e monitorados. **Obs.:** O painel da sua esteira já vem ajustado de fábrica.

1º) TEMPO TOTAL;
2º) DISTÂNCIA TOTAL;
3º) SELECIONA UNIDADE métrica (km) ou inglês (milhas);
4º) SELECIONA VELOCIDADE MÁXIMA - 18km/h ou 25 km/h;

PROCEDIMENTOS:
Para entrar no modo de configuração, pressionar simultaneamente as teclas PARAR/ZERAR (CAMPO 11) e INICIO RÁPIDO (CAMPO 10) por 5 segundos até que o 1º Parâmetro seja exibido no CAMPO 2. Proceder conforme descrito abaixo.

1º) TEMPO TOTAL: Indica o tempo total em horas que a esteira rodou.
Pressione O botão AJUSTE (CAMPO 9) para selecionar o próximo parâmetro.

2º) DISTÂNCIA TOTAL: Indica a distância total em quilômetros que a esteira rodou..
Pressione O botão AJUSTE (CAMPO 9) para selecionar o próximo parâmetro.

3º) SELECIONA UNIDADE: Seleciona a unidade de medida do painel que pose ser Quilômetros ou Milhas. Através das teclas + / - VELOCIDADE (CAMPO 10) deve-se ajustar a unidade de medida desejada. Pressione O botão AJUSTE (CAMPO 9) para confirmar e selecionar o próximo parâmetro.

4º) SELECIONA VELOCIDADE MÁXIMA: Seleciona a velocidade máxima para a esteira que pode ser 18 ou 25 km/h. Através das teclas + / - VELOCIDADE (CAMPO 10) deve-se ajustar a velocidade máxima para 18 Km/h. Pressione O botão AJUSTE (CAMPO 9) para confirmar e sair do modo de configuração do painel.

ESTEIRA ELÉTRICA LX-160/LX-160i

Manutenção

Inspeção do equipamento

Antes de qualquer inspeção ou limpeza no equipamento, desconecte-o da fonte de alimentação de energia (tomada de força).

É importante a execução de tarefas de manutenção mínimas em seu equipamento.
Diariamente verifique barulhos estranhos, parafusos soltos ou frouxos, cabo de alimentação de energia possivelmente danificados ou qualquer outra indicação de que seu equipamento necessita de manutenção.
Verifique internamente se correias não estão desgastadas ou fios soltos.
Não esqueça de caso seu equipamento necessite de manutenção, ele não deve ser utilizado inadvertidamente. Desligue o equipamento e desconecte o cabo de alimentação de energia da tomada. Avise os usuários do equipamento da necessidade de manutenção deste.

Limpeza do equipamento

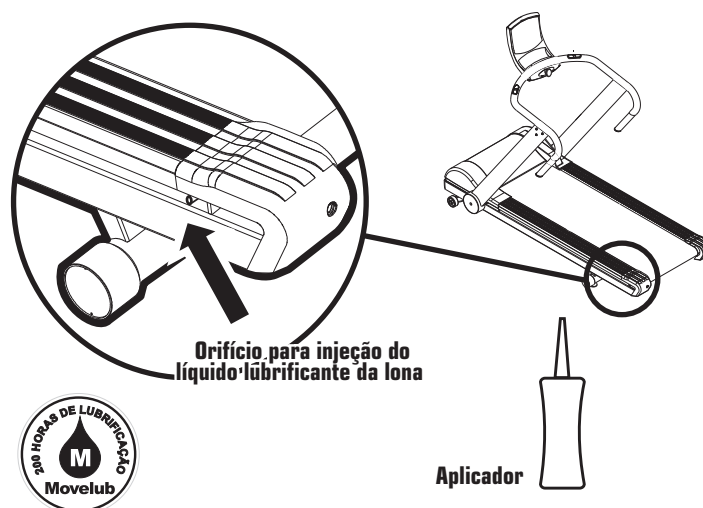
Periódicamente, limpe o equipamento utilizando uma escova de nylon macia. Passe aspirador de pó embaixo do equipamento para evitar o acúmulo de sujeira e pó, que podem afetar o funcionamento do equipamento.
Para limpeza após treinamentos, utilize apenas um pano macio, umedecido com água e sabão neutro.
Nunca utilize produtos de limpeza ácidos. Jamais despeje água no equipamento ou aplique líquidos em spray. Mesmo quando utilizar pano macio e úmido, deixe o equipamento secar completamente para voltar a utilizá-lo.

Longo período sem utilizar o equipamento

Desligue o equipamento sempre que este não estiver sendo usado. Caso o período sem usar o equipamento seja longo, desconecte o cabo de alimentação da tomada e posicione-o de forma que ele não seja danificado, atrapalhe a passagem de pessoas ou interfira com outros equipamentos.

Lubrificação da lona

O deslizamento da lona sobre a prancha exige que a lona esteja lubrificada.
O lubrificante deve ser de alta qualidade, para não se oxidar ao ar, não atacar as fibras, nem o revestimento da lona e não danificar componentes e pintura a ele expostos.
A Movement pré-lubrifica a lona antes da montagem, produz e recomenda o lubrificante **Movelub**, que possue as características mais adequadas a garantir a vida útil da lona e da prancha de seu equipamento.
Sua esteira deve receber lubrificação da lona por intervenção de um responsável pela manutenção dos equipamentos.
Quando o uso da esteira é intensivo, deve-se proceder à lubrificação **a cada 200 horas de uso ou a cada 2 meses.**
Segue junto com a esteira um frasco de Movelub. No estribo esquerdo, há um orifício onde deverá ser inserido o fluído lubrificante.
Encha o aplicador com **80 ml** do fluído lubrificante e encaixe-o no orifício.
Coloque a esteira em movimento a aproximadamente **4 km/h** e pressione o aplicador vagarosamente, até que todo o fluído seja injetado.
Mantenha a esteira em movimento, por no mínimo 5 minutos, para que o fluído seja distribuído pela superfície interna da lona, com a ajuda dos rolos.
Remova o aplicador.

Mantenha o frasco de lubrificante e o aplicador fora do alcance de crianças e animais.

Ajuste da lona

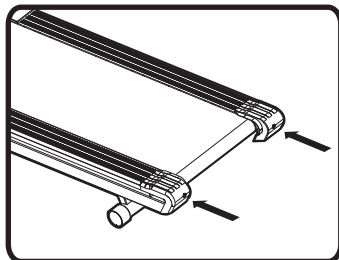
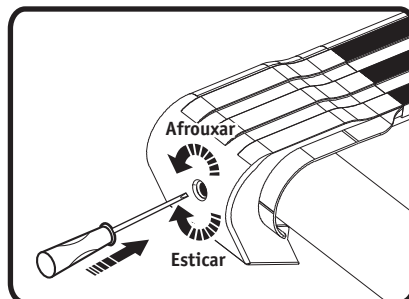
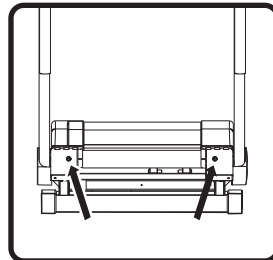
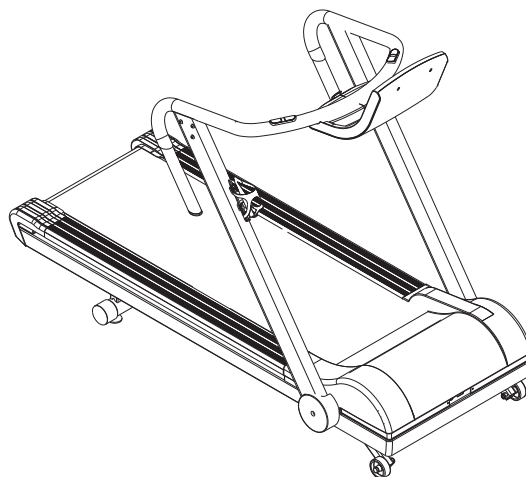
A lona da esteira **LX-160** vem pré-ajustada de fábrica, mas cada usuário tende a forçar mais um lado com o pé direito ou esquerdo. Se a lona começar a patinar ou mover-se para um dos lados, precisará ser ajustada. Para ajustá-la corretamente, utilize os parafusos localizados na parte traseira da esteira, conforme instruções a seguir;

• Se a lona patinar, gire os parafusos em sentido horário para esticá-la. Tome o cuidado para não esticar em excesso, pois poderá provocar a ruptura da emenda da lona.

• Se a lona mover-se para um dos lados, ligue a esteira na velocidade de 4 a 5 km/h e siga as instruções a seguir;

A LONA MOVE PARA DIREITA:
Gire o parafuso do lado *direito* em sentido horário para esticar a lona ou gire o parafuso do lado *esquerdo* em sentido anti-horário para afrouxá-la, até que consiga a sua centralização.

A LONA MOVE PARA ESQUERDA:
Gire o parafuso do lado *esquerdo* em sentido horário para esticar a lona ou gire o parafuso do lado *direito* em sentido anti-horário para afrouxá-la, até que consiga a sua centralização.

IMPORTANTE: *TOME O CUIDADO PARA NÃO ESTICAR A LONA EM EXCESSO, POIS PODERÁ PROVOCAR A RUPTURA DA EMENDA DA MESMA.*

ESTEIRA ELÉTRICA *LX-160/LX-160i*

Orientações sobre atividades físicas

Orientações sobre atividades físicas

A importância da prática de atividades físicas

A prática regular de exercícios aeróbicos é um importante aliado na aquisição e manutenção de uma boa qualidade de vida. Os benefícios do exercício se manifestam das mais diferentes formas. O resultado de tudo você sente na sua vida.
Confira o que a ciência tem descoberto a respeito dos benefícios do exercício físico:

Melhora da função cardiorespiratória: A prática regular de exercícios **aeróbico**s torna o coração mais eficiente. Os exercícios farão com que ele trabalhe melhor e com menor esforço. Os resultados são excelentes: mais "fôlego" para enfrentar as atividades diárias associado à redução do risco de você sofrer alguma doença cardiovascular. Além disto, o exercício poderá ajudá-lo a manter os níveis de colesterol e triglicérides em patamares saudáveis, outro importante fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.

Controle do peso: O exercício fará com que você aumente o seu metabolismo, prevenindo o indesejável aumento de peso e da gordura corporal. Caso você esteja com sobrepeso, o exercício regular associado a uma dieta equilibrada, fará com que você retorne ao seu peso ideal.

Aumento do tônus dos músculos: Além dos inegáveis benefícios estéticos, o aumento do tônus muscular trará muito mais disposição e energia para a execução das suas atividades diárias.

Aumento da massa e resistência dos ossos: Não são apenas os músculos que se beneficiam. Também os seus ossos serão recompensados pelo exercício. Tal condição pode afastá-lo das indesejáveis consequências de uma osteoporose. Além disso, as pesquisas médicas mais recentes apontam o exercício como uma importante ferramenta para a manutenção do bom funcionamento de nossas articulações.

Melhora de aspectos sócio-afetivos: Não apenas seu corpo será beneficiado. A prática regular do exercício **aeróbico** ainda favorece a manutenção do seu bem estar psicológico, colaborando inclusive no controle dos casos de depressão. Você ainda deve lembrar que o exercício é uma excelente oportunidade para fazer e cultivar amizades.

Controle de doenças crônicas: Pessoas sedentárias estão mais propensas a desenvolver doenças cardiorespiratórias. A atividade física diminui sensivelmente essa tendência e regula a taxa de açúcar no sangue que reduz o risco de diabetes.

Envelhecimento: Ao fortalecer o coração, os músculos e os ossos podemos retardar o declínio de nossas habilidades físicas e mentais em função do envelhecimento.

Condicionamento físico

Para obter bons resultados com um programa de condicionamento físico é necessário levar em consideração alguns parâmetros de treinamento.
Dentre os parâmetros mais importantes figuram a **frequência** e a **intensidade** das atividades realizadas.
- Frequência: Procure fazer os exercícios regularmente, no mínimo 3 vezes por semana, preferencialmente em dias alternados.
- Intensidade: Neste equipamento você dispõe de 3 itens que possibilitam intensificar o seu programa: tempo de exercício, velocidade de movimento e inclinação da esteira.
- Tempo: Para determinar o tempo ideal para iniciar o seu programa, tome como base o tempo que você costuma caminhar ou correr. Desta forma, uma pessoa que habitualmente caminha por cerca de 15 minutos, deve iniciar seu programa de exercício tendo este tempo como referência. O mais importante é evitar aumentos súbitos de tempo. A literatura médica mostra que quem costuma aumentar muito rapidamente o seu tempo de exercício está mais sujeito a sofrer lesões que podem afastá-lo do treinamento. Desta forma, lembre-se: comece usando um tempo com o qual você está acostumado e faça pequenos aumentos à medida que sua condição física evoluir.
- Velocidade: Assim como o tempo, ela deve ser aumentada gradativamente. A sua frequência cardíaca é bom indicador da velocidade ideal para a execução do treinamento, conforme consideraremos a seguir.
- Inclinação: Quanto mais inclinada estiver a esteira, maior será o esforço desempenhado pelo seu coração e por seus músculos. Desta forma, só incline a esteira caso seus músculos da coxa e da perna estejam bem condicionados. Pessoas com problemas articulares devem evitar a utilização da inclinação.

Como consideramos anteriormente, seu batimento cardíaco é a bússola de seu esforço. Caso você esteja usando o nosso frequencímetro, você será alertado toda vez que se afastar dela. Esta é uma forma segura, simples e eficiente de controlar o seu exercício.

Idade	❹ 60%	❸ 75%	❷ 85%	❶ 100%
20	120	150	170	200
25	117	145	166	195
30	114	143	161	190
35	111	139	157	185
40	108	135	153	180
45	105	131	149	175
50	102	128	145	170
55	99	124	140	165
60	96	120	136	160
65	93	116	132	155

QUEIMA DE GORDURA | CARDIOVASCULAR

❶ **Zona de trabalho acima de 85%:** só deve ser usada por pessoas que tenham um alto condicionamento físico e com acompanhamento de um profissional da área.

❷ **Zona de trabalho de 75% a 85%:** recomendada para condicionamento cardio vascular.

Exemplo:

• Se você tiver *30* anos - (220-*30* = **190**) • Limite Inferior: (**190**x*0,75*) = **143 BPM***

• Limite Superior: - (**190**x*0,85*)=**161 BPM***

O método mais preciso para determinar a freqüência cardíaca máxima é o teste de esforço administrado por um médico.

Se você tem perto de 45 anos, histórico familiar de problemas cardíacos e pressão alta, é importante consultar um médico para saber se o teste de esforço é necessário.

❸ **Zona de trabalho de 60% a 75%:** recomendada se o objetivo for a perda percentual de gordura corporal.

Exemplo:

Se você tem *20* anos

(220-*20* = **200**)

• Limite Inferior:

(**200**x*0,60*) = **120 BPM***

• Limite Superior:

(**200**x*0,75*) = **150 BPM***

❹ **Zona de trabalho inferior a 60%:** não é recomendada por não trazer qualquer benefício cardio-respiratório.

Importante: Lembre-se que estas são apenas orientações básicas para que você possa melhor compreender o seu programa de exercícios. Elas não substituem a orientação de um profissional da área de Educação Física.

*** BPM : batimentos por minuto**

Conselhos e dicas

- Antes de realizar qualquer atividade física é importante consultar um médico e estar acompanhado por um profissional da área.

- Cuide bem do seu equipamento, observando os cuidados que você deve tomar com sua esteira.

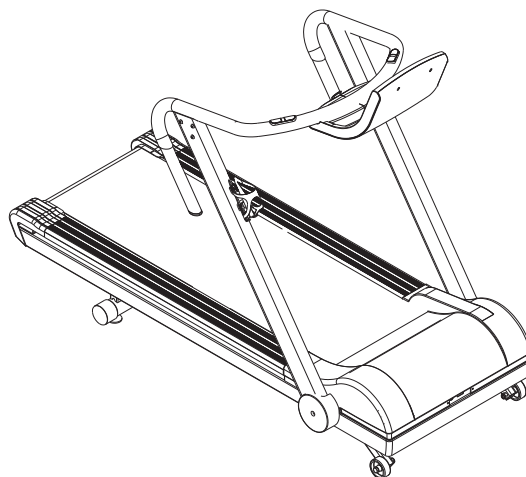
- A esteira deve ser usada e armazenada em local seco, com a menor variação de temperatura possível e sempre protegida da poeira. Caso fique muito tempo sem uso, coloque uma capa no equipamento.

- Certifique-se que não haja pedras locadas ao solado do calçado antes da utilização do equipamento.

- Mantenha qualquer peça solta de vestuário, cadarços de calçados e toalhas, afastados das partes móveis da esteira

- Nunca ande ou corra de costas para o painel de controle, ou para trás na esteira. Você poderá sofrer acidentes com possibilidades de ferimentos graves.

- Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.

- Use o equipamento somente como é recomendado pelo manual do fabricante.

ESTEIRA ELÉTRICA *LX-160/LX-160i*

Garantia

Garantia

GARANTIA LIMITADA PARA EQUIPAMENTOS PROFISSIONAIS

POR FAVOR, LEIA CUIDADOSAMENTE OS TERMOS E CONDIÇÕES DESSA GARANTIA ANTES DE UTILIZAR SEU EQUIPAMENTO MOVEMENT. AO UTILIZAR O EQUIPAMENTO, VOCÊ ESTARÁ CONCORDANDO EM SEGUIR OS SEGUINTES TERMOS E CONDIÇÕES DA GARANTIA.

A Brudden da Amazônia Ltda, garante todos os produtos novos MOVEMENT como livre de defeitos em materiais e fabricação para os períodos de garantia estabelecidos abaixo.
Os períodos de garantia iniciam-se na data de emissão da nota fiscal da compra do produto emitida pela Brudden da Amazônia Ltda ou pelo revendedor credenciado.

Essa garantia se aplicará somente em defeitos descobertos durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto.
Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com um assistente técnico autorizado MOVEMENT em menos de 30 dias após descobrir qualquer não conformidade e deixar o equipamento disponível para inspeção da Brudden da Amazônia Ltda ou de sua assistência técnica autorizada.

O compromisso da Brudden da Amazônia Ltda nesta garantia está limitado como demonstrado adiante.

Períodos de garantia e cobertura

- 5 (cinco) anos para motores de 2,0 e 3,0 cv, **já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias;**

- 3 (três) anos para chassi (exceto pintura) e motor de 1,2 cv, **já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias;**

- 1 (um) ano para placas e componentes eletrônicos, partes e peças mecânicas, pintura em geral e mão-de-obra, **já incluída a garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias.**

Condições e restrições

1. Esta garantia aplica-se aos produtos da linha profissional MOVEMENT somente quando:

a)- O produto estiver com o comprador original e com a prova de compra original (nota fiscal de compra emitida pela Brudden da Amazônia Ltda ou revendedor credenciado);
b)- Não tiver sido objeto de : acidentes, uso inadequado ou negligente, operação indevida, abuso, transporte e armazenamento inadequado, manutenção em desacordo com as especificações contidas no manual de instruções, serviço impróprio, ou modificação não realizada pela **Brudden**;

c)- As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela **Brudden** (originais);

d)- O uso de líquido deslizante para esteiras seja fornecido pela **Brudden** ;

e)- Reclamações feitas dentro do prazo de garantia;

2. Esta garantia não se aplica a:

a)- Peças de desgaste natural e itens de acabamento como: lona, prancha, rolamentos de motor, amortecedores de borracha, correias em geral, sensor de pulsação, carenagens e acabamentos plásticos, adesivos, selim, assento ou encosto de espuma, rodas de transporte, pedaleiras com correia firma-pé, cabos de aço, espumas, sapatas e correias de freio;

b)- Produtos reparados ou modificados por terceiros, sem prévia autorização por escrita da **Brudden**;

c)- Produtos usados em locais de grande oscilação de temperatura e umidade como saunas e próximas a piscinas aquecidas, ou que sofrem ação direta de maresia;

d)- Danos nas partes eletroeletrônicas provocados por descargas elétricas e grandes variações de tensão da rede elétrica fora da faixa indicada no manual de instruções de utilização ou falha na manutenção básica e preventiva necessária como descrita também no manual;

e)- Atualizações de software (PROM);

f)- Consertos efetuados em produtos MOVEMENT sem o número de série ou com a identificação alterada e/ou danificada;

Nenhum tipo de deslocamento ou serviço técnico para instalação e montagem do produto ou instrução aos proprietários sobre como utilizar o produto.

Instalação de Componentes / Peças / Acessórios

Os componentes e/ou peças que porventura forem instalados pela Brudden ou através de um assistente técnico autorizado dentro do período de garantia de fabricação do equipamento, terão uma garantia idêntica à garantia do equipamento no qual eles foram instalados ou montados.

Os componentes e/ou peças que porventura não forem instalados pela Brudden ou através de um assistente técnico autorizado como sendo parte da venda original do equipamento, terão uma garantia de peças e serviços limitada à 90 (noventa) dias, sendo a mesma garantia legal do Código de Defesa do Consumidor (art. 26, II) de 90 (noventa) dias.

Uma prova de compra original será exigida em qualquer caso.

Condições Gerais da Garantia

O serviço da Garantia Limitada Profissional MOVEMENT, pode ser obtido contatando-se um revendedor autorizado de quem foi comprado o produto.

As despesas decorrentes de eventuais transportes ou fretes de produto até uma assistência técnica, deslocamento ou visita técnica realizada por um assistente técnico, correm por conta do comprador, estando ou não o produto coberto por esta garantia.

A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação e/ou substituição do produto fornecido.
A Brudden da Amazônia Ltda não se responsabiliza por danos a pessoas, a terceiros, a outros equipamentos, instalações, lucros cessantes ou quaisquer danos emergentes ou conseqüentes causados por falta de manutenção corretiva ou preventiva por parte do usuário / comprador em seus equipamentos.

A Brudden da Amazônia Ltda se reserva ao direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.